MARZO
CEIP "LA PAZ"

COMEDOR ESCOLAR

C.P. La Paz

Semana 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS					POTAJE DE GARBANZOS
SEGUNDOS					SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN					ENSALADA
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA

Semana 4-8	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHYSSOISE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	JUDIAS BLANCAS GUISADAS	ESPAGUETTIS GRATINADOS
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO	ESCALOPINES DE TERNERA	CABALLA AL HORNO	ALITAS DE POLLO ASADAS	MERLUZA EN SALSA VERDE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	GUISANTES REHOGADOS
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Semana 11-15	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MENESTRA REHOGADA	MACARRONES A LA ITALIAN	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	ARROZ CINCO DELICIAS	LENTEJAS CON VERDURAS
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	RAPE AL LIMÓN	TERNERA A LA JARDINER	COSTILLAS DE CERDO AL HORNO	ATÚN CON TOMATE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	PATATA ASADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Semana 18-22	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ CON TOMATE	FABADA	CREMA DE CALABAZA	ESPAGHETTI BOLOÑESA	GUISANTES A LA FRANCESA
SEGUNDOS	TORTILLA DE VERDURAS	BACALAO AL HORNO	CALDERETA DE MAGRO DE CERDO	MUSLOS DE POLLO	CABALLA AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS DADO	CHAMPIÑÓN AL AJILLO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

ATENCIÓN: Es posible que, por causas ajenas al comedor y para mejorar el servicio que presta, en ciertos casos o momentos haya que cambiar algún menú o alguno de sus componentes.

TODOS LOS DÍAS SE SIRVE EL MENÚ CON PAN Y AGUA, UN DÍA A LA SEMANA SE SIRVE PAN INTEGRAL

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria…)

MEÚES ESPECIALES Y PERSONALIZADOS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANES ALIMENTARIOS.REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.

ALÉRGENOS

ALTRAMUZ	MARISCOS	GLUTEN	SÉSAMO
APIO	MOLUSCOS	HUEVOS	SOJA
CACAHUETES	MOSTAZA	LÁCTEOS	SULFITOS
FRUTOS SECOS	PESCADOS		

RECOMENDACIONES DE CENAS

	GRUPO DE ALIMENTO PRESENTE EN LA COMIDA		RECOMENDACIÓN DE CENA SEGÚN EL GRUPO DE ALIMENTO UTILIZADO EN LA COMIDA
SI COMES	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE	CENA	VERDURA
	VERDURA		PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE
	CARNE		PESCADO O HUEVO
	PESCADO		CARNE O HUEVO
	HUEVO		PESCADO O CARNE
	FRUTA		POSTRE LÁCTEO
	POSTRE LÁCTEO		FRUTA

C.P. La Paz